مسابقه دادن با اعتماد به نفس و تمرکز

نوشته پروفسور دیو یوکلسون، رئیس سابق انجمن روانشناسی ورزشی کاربردی آمریکا

ترجمه: عباسعلی فاریابی

۱۴۰۲/۱۰/۱۴

در سال‌های زیادی که با شمشیربازان در سطوح مختلف کار کرده‌ام، اغلب از من می‌پرسیدند که به آنها کمک کنم تا در طول یک روز طولانی مسابقات نظم و تمرکز بیشتری داشته باشند. چرا بدون هیچ دلیل خاصی، برخی از شمشیربازان در یک بازی پول (دور مقدماتی) یا یک بازی جدول حذفی خاص پنچر بیرون می آیند؟ چرا شمشیربازان گاهی اوقات دچار چیزی می شوند که من آن را **"انحراف ذهن"** (بی ارادگی ذهنی) یا **"مه گرفتگی ذهنی"** (اختلالات فکری) می نامم، و به طور غیرقابل توضیحی حرکت کاملاً اشتباهی را برای یک موقعیت خاص انجام می دهند؟

در دید روانشناسی ورزشی، ما متوجه می شویم که بازیکنان برتر هر رشتهٔ ورزشی دارای **روتین تمرینی منظم** و برنامه های ذهنی خوب تمرین شده برای مسابقه هستند. شمشیربازان باید اهدافی را که می‌خواهند از لحاظ فنی، تاکتیکی، ذهنی و عاطفی روی پیست محقق کنند بدون اینکه فشار بی‌رویه ای بر خود وارد سازند. آنها باید روی توسعه و تقویت "بازی ذهنی" (بازی روح و روان) خود از طریق تمرین کار کنند و بیاموزند که چگونه تمرکز ذهنی خود را به حداکثر برسانند و حفظ کنند، بنابراین در حین رقابت با اعتماد به نفس، متعهد و از نظر ذهنی سرسخت باشند.

شمشیربازی به **انعطاف‌پذیری توجه و تغییر سریع در تصمیم‌گیری** نیاز دارد تا بازیکن در زمان حال در طول مسابقه متمرکز بماند. همچنین توانایی کنترل سطوح فعال سازی فیزیولوژیکی از جمله ضربان قلب، آدرنالین، تنش عضلانی و احساسات بسیار مهم است. خوب است بدانیم که شمشیربازی ترکیبی از مجموعه مهارت های یک جنگجوی ذن با مهارت های یک استاد شطرنج می باشد (مشاهدهٔ ویدیوی YouTube Chess-Master-Zen Warrior خالی از لطف نیست).

از نظر برنامه های ذهنی، من با ایجاد یک ذهنیت فردی برای موفقیت شروع می کنم و از شمشیربازان می خواهم که توصیف کنند وقتی خوب شمشیربازی می کنند چگونه است. آن‌ها اغلب جملاتی از این قبیل می‌گویند: "من با پاهایم خوب کار می‌کنم و کنترل فاصله دارم، در حرکت ها و ضربه‌هایم دقیق هستم، متین و قاطع هستم، اما اعتماد به نفس ندارم."

اکنون به آنچه شمشیربازها معمولاً هنگام از دست دادن اعتماد به نفس و تمرکزشان روی می‌دهد می‌پردازیم (مانند اتک ناموفق، قضاوت بد داور، گرفتگی عضلات، کند شدن واکنش و غیره).

از این رو، من آنها را تشویق می‌کنم تا کلمات کلیدی جداگانه ای را روی یک کارت ۳×۵ بنویسند و آن را با خود داشته باشند تا قبل از مسابقه به آن نگاهی بیاندازند. این کار برای یادآوری ذهنیت و تمرکزی که یک شمشیرباز دوست دارد در طول مسابقات در خود داشته باشد، بسیار مفید است، مانند:

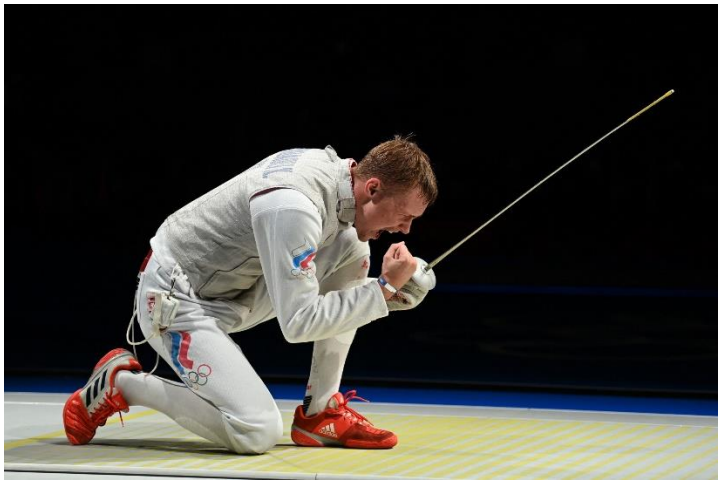
- بهترین و بالاترین تمرکز،
- قدم‌های سریع،
- پیش بینی و واکنش درست،
- قاطع،
- دقیق،
- متعهد،
- با اعتماد به نفس بالا.

روانشناسان ورزشی نیز در مورد اهمیت روتین عملکرد روی پیست تاکید می‌کنند تا بازیکن روی فاکتور تمرکز "کلیک" کند و درگیر کاری که برای هر ضربه یا هر بازی یا هر مسابقه مورد نیاز هست بشود. به طور مشابه، بسیار مهم است که بازیکن یک روتین بازنشانی (بازآرایی) داشته باشد تا بتواند یک اشتباه یا قضاوت نادرست داور را سریعاً از ذهن خود پاک کند و بدون درگیر شدن در **"تفکر ناخوشایند"** یا **"جریان ذهنی نامطبوع"** به ضربهٔ بعدی بپردازد. در صورت فشار بیش از حد یا در صورت تشدید ناامیدی، برای تنظیم مجدد ذهن خود این خودگویه ها را پیشنهاد می کنم:

- نفس عمیقی بکش،
- سرعت حرکات را کم کن،
- تا انتهای پیست راه برو،
- هیجانی فریاد بکش،
- حرکت را تنظیم مجدد کن،
- از حرکت قبلی چشم بپوش،
- به فکر ضربهٔ بعدی باش".

من پیشنهاد می کنم که شمشیربازان در خانه روی مهارت های تجسم و تصویرسازی خود کار کنند. علاوه بر اینکه عملکرد خود را به طور موثر ببینند، آنها را تشویق می کنم تا به طور ذهنی استراتژی های مهارت های مقابله ای را برای مقابله با اشتباهات یا شکست ها به

شیوه ای مثبت و سازنده پیش از موعد انجام دهند. همچنین به آنها توصیه می کنم که عبارت "**همین الان، زمین و میدان را از آن خودت کن**!" به عنوان یک یادآوری مثبت بر زبان جاری کنند تا به فرایند جاری بازی اعتماد پیدا کرده، به مبارزه ادامه داده، بدون توجه به شرایط به رقابت برگشته، و بهترین عملکرد برای کسب هر ضربه در هر بازی پول یا هر بازی حذفی ارائه دهند.



مسابقات شمشیربازی می تواند روز ما را بسیار طولانی کند. **مدیریت زمان و ذهنیت** خود در بین مسابقات بسیار مهم است. زمان بین بازی های پول و بازی های حذفی می تواند از یک مسابقه تا مسابقهٔ دیگر متفاوت باشد. ممکن است بیکار نشستن و مسائل حواس پرت کنندهٔ زیادی وجود داشته باشد که ممکن است باعث پنچر پایین آمدن شمشیرباز از روی پیست بشود یا آمادگی انجام بهترین عملکرد را نداشته باشد. اینجاست که روتین عملکردی شما و برنامه‌های ذهنی تان برای موفقیت وارد عمل می‌شوند. وقتی زمان رقابت فرا می رسد، بدانید که محرک اعتماد به نفس اصلی شما چیست، سپس به خودتان انرژی بدهید، خود را بیدار و فعال کنید و روی هدف خود تمرکز کنید و مستقیما به سوی آن حرکت کنید.

اساسا، همه چیز به این برمی گردد که چگونه ذهن و بدن خود را از نظر ذهنی و عاطفی برای رقابت آماده کنید. به آمادگی خود اعتماد کنید، به خود ایمان داشته باشید، وارد لحظهٔ خود شوید و آزادانه و رها بازی کنید. وقتی در حد توان روی اجرای بهترین عملکرد خود برای هر ضربه، هر بازی، و هر مسابقه تمرکز کنید، نتایج به خودی خود به دست خواهند آمد.

Dave Yukelson